CERINȚE ALE FOTBALULUI MODERN

Antrenamentul de fotbal în Anglia este acum așa de dezvoltat că există 1.000 de purtători ai certificatului de antrenor plin, și 10 000 ai certificatului preliminar. Aceste cifre singure indică autoritatea pe care o deține fotbalul în țară și eforturile care sînt făcute să alimenteze dragostea pentru joc.

Această mare dezvoltare a antrenamentului este un fenomen apărut după război, stimulentul fiind dat și de Walter Winterbottom, managerul echipei Angliei și directorul antrenorilor în Asociația fotbalului (F.A.) pînă în deceniul 6. Acest for întotdeauna a fost în fruntea celor care îmbunătățeau standardele de antrenament de la școală, pînă la clubul primei divizii, de la jucător pînă la profesor. **Alan Wade,** succesorul lui Winterbottom pe linia de antrenament a menținut elanul, ultima lui inovație fiind un „certificat de predare" pentru a ridica nivelul antrenamentelor în școli.

ZILELE DE ÎNCEPUT

Accentul pus pe antrenament este un curent modern. În zilele de început, fotbalul a fost în școlile publice considerat ca un exercițiu de construcție a caracterului, un joc de contact fizic în care curajul era mai important decît îndemînarea. Sub îmboldul „Cupei de Provocare" al F.A. și al Ligii fotbalistice, creată în 1888, îndemnul de a cîștiga a dus la îmbunătățiri în antrenament și educare.

Dar progresul a fost lent. Iată cum descrie **John Goadale,** un mare jucător la începutul secolului, metoda pregătirii folosită de unul din cluburile de frunte — Derby County : **„O problemă comună propune comparația dintre fotbalul vechi și cel nou. Eu am beneficiul experienței amîndurora și totuși găsesc subiectul dificil de tratat. În zilele de început se știa puțin despre antrenament. Categoric, nu era condus pe liniile științifice adoptate acum în pregătirea jucătorilor pentru meci. Antrenamentul făcut judicios trebuie să se dovedească folositor fotbaliștilor, dar cred că există o tendință de a se depăși limitele actuale. Fotbalul în condiții identice competiției este cel mai bun antrenament pentru jucători. De asemenea, antrenamentul trebuie să aibă în vedere și odihna, o plimbare înainte de micul dejun, baia de aburi, culcatul devreme și, înainte de toate, stăpînirea de sine, lipsă de excese, deși nu e necesară o totală abstinență. Aceștia sînt factorii principali pentru menținerea unei bune condiții fizice".**

Cu 30 de ani în urmă, tehnica antrenamentului se concentra pe alergare, sărituri, exerciții abdominale, și lucrul cu mingea medicinală. Acestea furnizau atunci deprinderile principale specifice jocului : sărituri de rezistență și alergări neregulate cu izbucniri de viteză. Săriturile asigurau jucătorilor sprinteneala necesară, exercițiile abdominale și mingea medicinală favorizau dezvoltarea muschiulaturii numai acolo unde era necesar. Odată ce, în 1953, Anglia a pierdut cu 3—6 în fața Ungariei limitele fotbalului englez au fost date la iveală și pe teren propriu. De atunci s-a pus un mare accent pe exercițiile și jongleriile cu mingea, un remarcabil progres în acest sens obținîndu-se în urmă cu 20 de ani. Teoriile tactice au fost și ele studiate mai mult în cluburi, care și-au dezvoltat propriul lor stil.

PREDIND PROFESORILOR

Cluburile ligii și-au dezvoltat proprile lor scheme (sisteme) dar mulți dintre manageri ca **Ron Greenwood** de la West Ham sau **Malcolm Allison** de la Manchester City, de exemplu, au învățat meserie la cursurile federației engleze. Din august 1963 aceasta și-a concentrat munca în școli. Apreciind că mulți profesori au un interes deosebit pentru fotbalul școlar, fără ca să aibă abilitatea practică pentru a fi acceptat drept candidat la Certificatul preliminar de antrenor al F.A., forul de specialitate a sugerat căi pentru a face față acestui lucru. Autoritățile educației și asociațiile de fotbal în școli au fost rugate să organizeze cursuri pentru profesori, fără a necesita un examen. Acestea, în general, au implicat 12 cursuri de 1 an și jumătate fiecare de teorie fotbalistică de bază, cu un curs despre arbitraj și regulile fotbalului.

CONDUITA

Codul cuprinzînd regulile de conduită a antrenorilor este instructiv. El include : **dorința de a admira îndeminarea, oricine ar arăta-o ; dorința de a juca, pentru ca să cîștigi în orice ocazie și de a accepta că în orice competiție trebuie să fie cineva care pierde ; sursa înșelăciunii ; generozitatea în victorie ; dorința de a-i încuraja pe jucători cînd fac greșeli ; respectul față de regulament.**

După părerea mea nivelul de conduită pe teren a scăzut mult după cel de-al doilea război mondial. Și un efort binevenit este destinat acum să o îmbunătățească prin educație, ca și printr-un control strict și arbitraje neîngăduitoare.

În educația îndemînării, exercițiile de grup constituie un lucru important. Aceasta include de obicei un element de întrecere pentru a menține interesul. O mică mostră a exercițiilor obligatorii pentru a obține certificatul de predare : **jocul cîte doi, continuu cu capul peste o sfoară la înălțimea acestuia ; conducerea balonului printre jaloane ; concurs individual de jonglerie continuă cu mingea ; întreceri individuale de tragere la ținte fixate pe roți.**

PROBELE PRACTICE

Certificatul preliminar de antrenor este baza principalului sistem al F.A. de formare a cadrelor. **Un candidat care cade la probele practice, dacă nu sînt motive medicale bine întemeiate, va fi respins și sfătuit că nu este apt pentru obținerea certificatului.** Programa examenului în vederea obținerii calificării cuprinde : **principiile de atac și apărare, controlul mingii, pasa dribilingul, preluarea, șutul, deposedarea, lovitura cu capul, tehnica portarului, repunerea în joc, lovitura de colț, metodica antrenamentului și în sfîrșit elementele tactice.**

Examenul are patru părți : **metodica antrenamentului, exercițiile practice, teorie și regulile jocului.**

Scopul activității antrenorilor, în special în munca cu tineretul este bine rezumat de forul de specialitate : **personalitatea jucătorului să fie stimulată și talentul individual încurajat.** Profesorii și antrenorii trebuie să înțeleagă că, în timp ce rezultatele meciurilor pot fi importante, **este mult mai important pentru tineri să fie încurajați pentru a-și exprima propriile lor idei, să încerce metode noi, chiar dacă aceste idei și metode sînt pentru un timp nesatisfăcătoare.**

ESENȚA ANTRENAMENTULUI

Evaluarea candidaților indică principalele puncte ale planului dezvoltat în antrenament : **un antrenor își dovedește eficiența muncii numai dacă jucătorii săi arată în teren că au o înțelegere clară a sistemului preconizat, plecînd de la ideea că orice antrenament fără progres este o aberație ; demonstrația trebuie să indice un antrenament eficient pentru jucători și să nu fie folosită pentru a evidenția propria inteligență a antrenorului ; jucătorii trebuie să fie încurajați să contribuie cu propriile lor idei la modernizarea jocului ; un antrenor este obligat să vadă greșelile-cheie foarte repede ; de asemenea el trebuie să fie pentru jucători o sursă de inspirație și un model de acțiune. Accentul pus astăzi în antrenament are în vedere mai mult talentul decît vigoarea ; plăcerea de a juca și nu formalismul.**

Pentru o deplină calificare în cazul obținerii certificatului superior se cere un nivel mai înalt în munca practică și în cunoașterea teoriei și tacticii jocului.

ANTRENORII REGIONALI

Cursurile și certificatele au oferit Angliei o mulțime de antrenori buni de nivele diferite, mii și mii de profesori cu destule cunoștințe elementare pentru a-și îndeplini sarcinile lor.

Soccerul englez dispune azi de 10 000 de antrenori calificați în întreaga țară și de o mie de experți apți pentru antrenamentul de mare performanță. Întregul sistem este controlat de F.A. prin asociațiile de fotbal din comitate. Dar o importanță deosebită o are munca antrenorilor locali. Ei sînt chemați să facă parte din toate organizațiile principale ale sectorului lor care se ocupă de problemele antrenamentului în general. El trebuie să încurajeze dezvoltarea fotbalului în școli, colegii și universități.

Acesta este spiritul de organizare în ansamblul său pe care F.A. îl recomandă și îl aplică.

Să-l lăsăm pe secretarul F.A., Denis Follows, să aibă ultimul cuvînt : **„Asociația de fotbal este conștientă că cere un efort foarte mare de la oamenii care deja fac destul. În multe cazuri munca trece neprețuită și neobservată. Important este ca fotbalul să cîștige".** Și a cîștigat.

TONY PAWSON
comentator la „The Observer"

ASPECTE NEGLIJATE ALE JOCULUI DE VERIFICARE

S-a spus întotdeauna și o repetăm și de astă dată, că întrecerea oficială este o scadență a bunei pregătiri. Cu alte cuvinte, așa cum te pregătești pentru competiție — înțelegînd prin aceasta cantitatea și calitatea muncii depuse în grelele luni de iarnă — așa te vei comporta și pe parcursul campionatului. Adică bine sau dimpotrivă, nesatisfăcător, cu toate consecințele ce decurg, ca rezultat și poziție în clasament, din astfel de calificative.

Sintetizînd constatările noastre de pînă acum, se poate trage concluzia că, în general, s-a muncit mult în această perioadă pregătitoare. Solicitările au atins, în majoritatea cazurilor valori foarte apropiate de limita superioară a posibilităților jucătorilor, ceea ce mi se pare deosebit de important și semnificativ.

Dar asta nu înseamnă totul. Sau mai bine-zis, astăzi nu mai este suficient a spune doar că s-a muncit mult. **Ci și cum s-a muncit.** Și pentru a răspunde unei astfel de întrebări nu este nevoie neapărat a aștepta să se încheie competiția propriu-zisă. Și nici măcar să înceapă. Sînt suficient de multe indicii, pe parcursul diferitelor etape de instruire, care raportate la acumulările de experiență din anii precedenți, ne pot conduce la unele aprecieri cu anticipație, evident fără pretenția de a fi integral confirmate ulterior.

Unul dintre aceste indicii — fără îndoială și cel mai însemnat ca pondere în ansamblul mijloacelor de instruire și al elementelor de analiză ale acesteia — este jocul de verificare.

Referindu-ne la acest capitol, observațiile noastre se opresc **asupra a două principale aspecte. Primul este acela că, în ciuda unor indicații bine întemeiate ale Colegiului central al antrenorilor — și în acest an s-a trecut mult prea devreme la jocul**

Tabletă

bilateral, fără o pregătire specifică corespunzătoare și fără a se respecta principiul unei necesare progresivități în efortul caracteristic fotbalului. Exceptînd cazul formației **Rapid** — obligată oarecum de participarea în turul trei al Cupei cupelor — în rest, peste tot aproape și în special la echipe ca **Petrolul, Farul** și **Steaua** jocul bilateral a apărut la capătul etapei de munte, în care s-a lucrat pentru rezistența generală și forță. De ce acest lucru ? Poate că experiența anului trecut nu a fost suficient de convingătoare. **Atunci, toate aceste echipe și altele într-o situație asemănătoare, au capotat chiar în etapa de Cupă inaugurală a sezonului, în fața unor adversari de categorie inferioară, pentru ca în continuare să evolueze în campionat sub semnul inconstanței și al incertitudinilor.**

Cel de-al doilea aspect pe care-l ridică problema jocului de verificare din perioada pregătitoare de iarnă, **este numărul exagerat de mare al acestora.** De aici, și tendința de banalizare a scopului urmărit, precum și neglijarea — **ca intensitate și conținut** — a celorlalte antrenamente, transformate, pe alocuri, în anexe ale pregătirii. Ceea ce, pentru echipele care efectuează turnee în străinătate, face ca jocul (în condițiile deplasărilor repetate și ale unor pauze fortuite între meciuri, să devină **dintr-un mijloc complex de instruire, un element de dozare nerațională a acesteia, cu consecințe care se răsfrîng nemijlocit asupra capacității competiționale a unei echipe și care apar, de regulă, după prima treime a returului.**

Reamintim toate aceste lucruri, acum cînd mai sînt încă trei săptămîni pînă la deschiderea sezonului de primăvară, cu intenția ca repetatele recomandări în acest sens ale Colegiului de antrenori să-și găsească totuși ecoul dorit, **în măsuri corespunzătoare din partea acelora care răspund de pregătirea echipelor noastre divizionare. S-ar putea evita astfel multe nereușite, explicate de regulă ulterior prin cauze stereotipe S-ar valorifica, în acest fel, întreg cîștigul de experiență dobîndit cu multă trudă pînă în prezent.**

Mihai IONESCU

ȘEDINȚA DE ANALIZĂ A JUCĂTORILOR ȘI A ECHIPEI *)

OPINIILE UNUI ANTRENOR

În orice joc se fac greșeli, independent de categoria echipei. Aceste greșeli nu scapă atenției antrenorului. Acesta le înregistrează cu precizie, fiind apoi prilej de critică, în ziua primului antrenament de după joc, cînd impresiile lăsate de meci sînt încă suficient de proaspete.

Se începe prin considerațiuni generale asupra jocului. Fazele decisive vor fi reconstituite la tablă, fără a folosi prea multe figuri care sustrag atenția de la ceea ce este principal. **Pentru a putea învăța din greșelile lor, jucătorii trebuie să devină conștienți de ceea ce au făcut, altfel decît a fost cerut de antrenor. Apoi, antrenorul va analiza justețea tacticii folosite sau cauzele eșuării ei.** Este de mare efect psihologic dacă antrenorul evidențiază acțiunile deosebit de reușite ale unor jucători, însoțindu-le cu cuvinte de apreciere. Aceasta stimulează ambiția jucătorilor pentru a se depăși la prima ocazie.

Tonul depinde de personalitatea fiecărui jucător căruia i se adresează. **Este necesar ca antrenorul să se poată transpune în modul de gîndire al jucătorilor, să aibă tact și să cunoască oamenii.** Un antrenor își va studia mereu jucătorii pentru a se putea apropia cît mai mult de ei. Cuvintele tari adresate unui jucător sensibil au un efect negativ, în schimb ele pot fi suportate ușor de un om cu temperament mai robust.

Trecînd la critica individuală se va începe întotdeauna cu aspectele pozitive, înainte de a proceda la evidențierea lipsurilor și greșelilor. O veche înțelepciune spune că, după laudă, critica este mai ușor suportată. **Aprecierile generale ca „slab" sau „prost" sînt cu totul deplasate. Ele nu spun nimic util jucătorului care a greșit. Greșeala trebuie definită foarte exact, referindu-se exclusiv la randamentul jucătorului, fără a atinge însă personalitatea lui.** Dacă un jucător a comis o greșeală decisivă, este preferabil ca antrenorul să discute cu el între patru ochi și să încerce să-l descarce de răspunderea morală pentru a-l ajuta în acest fel să-și recapete încrederea în el.

Ședințele de acest gen nu trebuie să se desfășoare mereu după același tipic. Se poate încerca metoda desemnării unora dintre jucători care să facă critica de ansamblu și individuală a jocului. Autocritica are un efect pozitiv. Antrenorul va putea constata frecvent că jucătorii nu sînt dispuși să-și ascundă slăbiciunile și că de multe ori sînt mult mai tranșanți în exprimare decît chiar antrenorul. Ei îi pot furniza acestuia din urmă puncte de vedere noi, pentru perfecționarea muncii sale, la care nici nu se gîndise pînă atunci.

Slăbiciunile și greșelile constatate nu vor fi enumerate doar, ci însoțite de măsuri concrete, definitive în planul de antrenament. Asta îl ajută pe jucător să recunoască valoarea criticii, care nu poate lipsi din nici o ședință, organizată după fiecare întîlnire, fiind punctul de plecare pentru îmbunătățirea randamentului fiecărui jucător și al echipei.

Toate ședințele de analiză cu echipa cer o atentă pregătire. De aceea, antrenorul va elabora în prealabil toate punctele care urmează să fie puse în discuție, reflectînd cu seriozitate asupra concretizării lor. Este bine ca aceste puncte de discuție să fie scrise. Altfel, există riscul ca de multe ori să fie omise lucruri dintre cele mai importante.

*) De antrenorul federal FR. WENZLAFF, traducere din „Der Fussballtrainer".